

Einladung für den  
Jugendkader Baden-Württemberg und das  
Wiesenhof Jugendfördererteam zum

## Jahresprojekt „Mentales Training“ mit Dr. Gaby Bußmann



Ein gemeinsames Projekt des Jugendkaders Baden-Württemberg  
und des Förderkreises e. V. Wiesenhof Jugendfördererteam

**Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder des Jugendkaders Baden-Württemberg und Mitglieder des Wiesenhof Jugendfördererteams, die mind. drei Turniere jährlich reiten**

Termine: Dieses Projekt bietet euch ein sportpsychologisches Betreuungskonzept während der Turniersaison 2012 mit insgesamt 4 Seminartagen. Termine siehe in der Konzeptbeschreibung. Das Projekt ist nur als Gesamtpaket sinnvoll und deshalb auch nur als solches zu buchen!

Idee, Inhalt und Ablauf:

Gaby Bußmann hat für uns wieder ein Jahreskonzept für 2012 entwickelt. In diesem Projekt können diejenigen von euch, die daran Interesse haben, die Möglichkeiten der sportpsychologischen Beratung eine Saison lang in der Praxis erproben.

Inhalt und Ablauf siehe beiliegende Beschreibung „Just in time – Leistung auf den Punkt genau abrufen“

Seminarleiter: Dr. Gaby Bußmann (Diplom-Psychologin, Sportpsychologin der deutschen Nationalmannschaft bei den Weltreiterspielen 2010)

Veranstalter: IPZV Landesverband Baden-Württemberg

Gastgeber: Islandpferdegestüt Der Wiesenhof, 76359 Marxzell-Burbach

*Seite 2 zur Einladung zum Jahresprojekt Mentaltraining*

Kosten: Die Seminargebühr für dieses Jahresprojekt beträgt 150 € für 4 Seminartage; sie ist bis Ende Januar 2012 zu zahlen.

Natürlich tragen diese Seminargebühren nicht die tatsächlichen Kosten des Projekts und wir werden diese auch nicht aus der allgemeinen Kasse der Landesverbandsjugend Baden-Württemberg finanzieren. Wir danken an dieser Stelle den engagierten Eltern, die dieses neue und vielversprechende Projekt mit ihrer Unterstützung möglich gemacht haben!

Unterbringung: Übernachtung (ohne Frühstück) kann zusätzlich gebucht werden: 25,00 € im Doppelzimmer, 20,50 € im Vierbettzimmer oder 12,50 € mit eigenem Schlafsack im Kellerzimmer; Frühstück 4,50 € extra. Reservierung direkt im Wiesenhof Gästehaus bei Hjerke und Marcus Kompagne (Tel. 07248 / 1013 oder 9340921 bzw. E-Mail [gaestehaus@der-wiesenhof.de](mailto:gaestehaus@der-wiesenhof.de)).

**Achtung:** wg. begrenzter Bettenkapazität frühzeitige Anmeldung empfehlenswert!  
Bitte jedes Wochenende separat buchen!

Anmeldung: Bis spätestens **01. Januar 2012**.

Info / Anmeldung: Daniela Gehmacher, Gestüt Wiesenhof, 76359 Marxzell-Burbach  
Handy: 01 70 / 86 84 52 1 , Telefax: 0 72 48 / 44 31  
E-Mail: [info@danigehmacher.de](mailto:info@danigehmacher.de)

# „Just in time“ – Leistung auf den Punkt genau abrufen

Sportpsychologisches Betreuungskonzept (Gruppe und Individuell)  
für den Jugendkader des IPZV Landesverbands Baden-Württemberg  
und das Wiesenhof Jugendförderteam

**Ort: Islandpferdegestüt Der Wiesenhof, 76359 Marzell-Burbach**

**Dr. Gaby Bußmann**

In nur wenigen anderen Disziplinen und Sportarten sind so viele mentale Strategien gefordert wie im Reit- und Pferdesport. Hier handelt es sich um einen interaktiven Sport zwischen Reiter und Pferd. Die Kommunikation erfolgt über körperliche Signale und über gesprochene Worte. Das „Gewinnerteam“ entsteht durch Harmonie bzw. Partnerschaft. Das sportpsychologische Betreuungskonzept kann Dir helfen, dass Du Deine Probleme und Schwierigkeiten erkennst, bearbeitest und damit in der Lage bist, Deine Leistung auf den Punkt genau abzurufen.

## **1. Problemanalyse und Zieldefinition (Gruppen- und Einzelberatung) und Erarbeitung von sportpsychologischen Interventionen**

*Einführungsseminar zur Jahresbegleitung mit Mentaltraining durch Gaby Bußmann*

Wir beginnen mit folgenden Themen/Fragen:

- Welche Probleme oder Ängste hattest Du in der vergangenen Saison?
- Konntest Du Deine Ziele 2011 erreichen? Welche Ziele hast Du für die kommende Saison?
- Sportpsychologische Intervention zum Umgang mit Angst, Misserfolgsschmerz, Stress und zu hoher Anspannung, zu negativen Gedanken und Störgedanken („Ich kann das nicht.“, „Die anderen sind viel besser.“, „gleich klappt es bestimmt nicht.“ usw.), zur optimalen Vorbereitung auf die Turniere und das Topereignis der Saison.

**Termin: Beginn am 28.01.2012 um 9:00 Uhr, Ende am 29.01.2012 um ca 17:00 Uhr**

## **2. Erste Reflektion nach der Erprobung der sportpsychologischen Interventionen und erste Nachbereitung der Turniere**

Zu dem Termin besprechen wir, ob die zuvor erarbeiteten sportpsychologischen Interventionen sich für dich bewährt haben und wo es noch weiteren Beratungsbedarf gibt. Eine erste Nachbereitung der bereits stattgefundenen Turniere findet hier auch statt. Durch die Nachbereitung (Debriefing) kannst du dich zum einen von den zurückliegenden Turnieren und den kritischen Ereignissen ablösen und zum anderen eine Wissensbasis aufbauen, um dich selbst besser zu verstehen. Du gewinnst Erkenntnisse, was für eine positive Leistungsentwicklung getan werden sollte. Debriefing unterstützt deine mentale und emotionale Erholung.

**Termin: Beginn am 07.07.2012 um 9:00 Uhr, Ende am 08.07.2012 um ca. 17:00 Uhr**